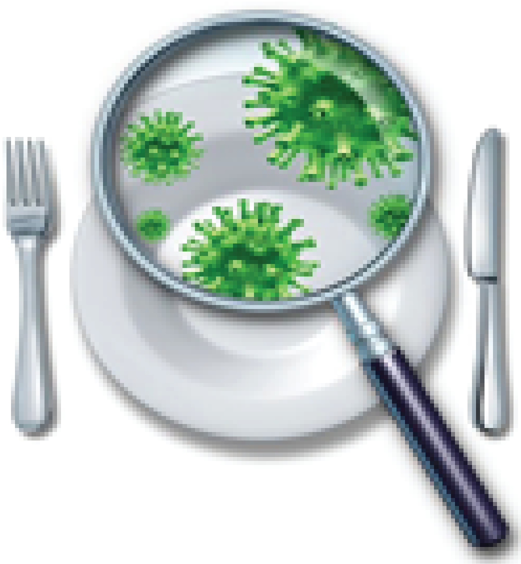
مستشفى أبها للولادة والأطفال
Abha Maternity & Children Hospital (AMCH)



النظام الغذائي منخفض البكتيريا

قسم التغذية العلاجية

ما هو النظام الغذائي منخفض البكتيريا؟

النظام الغذائي منخفض البكتيريا عبارة عن خطة وجبات تتضمن اختيار وإعداد وطهي الأطعمة التي تحتوي على كميات قليلة من البكتيريا .يمكن أن تسبب البكتيريا الموجودة في الأطعمة أو المشروبات عدوى في جسمك .توجد البكتيريا عادة في المنزل أو على يد الشخص الذي يقوم بتحضير الطعام أو في الطعام نفسه . يساعد النظام الغذائي منخفض البكتيريا على منع العدوى قد يوصي مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بهذا النظام الغذائي إذا كان نظام المناعة لديك ضعيفًا قد تؤدي علاجات السرطان وزرع الأعضاء والحالات الطبية الأخرى إلى إضعاف جهاز المناعة لديك.

ما هي الأطعمة التي يمكنني تضمينها؟

- الألبان:
  - اللبن والزبادي المبستر (البسترة هي عملية تسخن الطعام من أجل تدمير البكتيريا.)
  - الجبن المعبأ تجاريًا المصنوع من الحليب المبستر ، مثل الجبن الشيدر الخفيف والمتوسط والموزاريلا والبارميزان والجبن السويسري
- أغذية البروتين:
  - جميع اللحوم المطبوخة جيدًا ، مثل اللحم البقري والديك الرومي والدجاج والأسماك والمحار
  - اللحوم المعلبة أو الأسماك واللحوم القابلة للدهن
  - بيض مطبوخ جيدًا وبدائل البيض
  - إعادة تسخين اللحوم الباردة والنقانق
  - مكسرات في منتجات مخبوزة ، مكسرات محمصة مقشورة ، مكسرات محمصة معلبة أو معلبة ، زبدة الفول السوداني
- فواكه وخضراوات:
  - الفواكه المعلبة والمجمدة والمجففة
  - عصير فواكه مبستر
  - الفاكهة والخضروات والأعشاب النيئة التي يتم غسلها جيدًا
  - الخضار المجمدة والمعلبة والمطبوخة
- بقوليات:
  - الخبز والكعك والفطائر
  - وجبات خفيفة معبأة ، مثل رقائق البطاطس والمعجنات والفشار
  - المعكرونة المطبوخة والأرز والحبوب الأخرى
  - الحبوب المطبوخة والجاهزة للأكل
- مشروبات:
  - ماء الصنبور ، المياه المعبأة ، المقطرة ، وماء النبع
  - قهوة وشاي سريع التحضير ومُعد من الماء المغلي
  - شاي عشبي مصنوع من أكياس الشاي المعبأة
- الأطعمة الأخرى:
  - التوابل التي تم تبريدها بعد الفتح مثل الكاتشب والخردل وصلصة الباربكيو وصلصة الصويا
  - مربى وجيلي وشراب تم تبريده بعد الفتح

ما هي الأطعمة التي يجب أن أتجنبها؟

- **الألبان:**
  - **الحليب ومشتقاته واللبن والجبن الخام أو غير المبستر**
  - **الجبن من الأطعمة الجاهزة والجبن الذي يحتوي على الفلفل الحار أو الخضار غير المطبوخة**
  - **الجبن المسن ، مثل الشيدر الحادة ، البري ، الفيتا ، وجبن المزارع**
- **أغذية البروتين:**
  - **اللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيدًا والدواجن والأسماك والبيض والطرائد والتوفو**
  - **اللحوم واللحوم الباردة من الأطعمة الجاهزة والهوت دوج (ما لم يتم إعادة تسخينها حتى تبخيرها)**
  - **سمك السلمون المدخن أو المخلل أو الأسماك الأخرى**
  - **المكسرات المحمصة في القشرة أو المكسرات النيئة غير المحمصة**
- **فواكه وخضراوات:**
  - **الفاكهة والخضروات والأعشاب النيئة غير المغسولة**
  - **جميع براعم الخضروات النيئة ، مثل البرسيم والفجل والبروكلي**
  - **سلطات من ديلي أو بار سلطة**
- **منتجات الحبوب والشوربات:**
  - **منتجات الحبوب غير المطبوخة**
  - **منتجات ميسو ، مثل حساء ميسو**
  - **الخبز واللفائف والمعجنات من صناديق الخدمة الذاتية**
- **مشروبات:**
  - **مياه الآبار (ما لم يتم اختبارها سنويًا وتبين أنها آمنة)**
  - **شاي محضر من الماء الدافئ أو البارد**
  - **عصائر الفاكهة والخضروات غير المبسترة**
- **الأطعمة الأخرى:**
  - **تتبيلة السلطة الطازجة المصنوعة من الجبن المعتق**
  - **عسل صافي**
  - **المكملات العشبية (حبوب)**

ما هي بعض إرشادات شراء الطعام التي يجب عليك اتباعها؟

- **انظر إلى تاريخ انتهاء الصلاحية على الأطعمة .لا تشتري أبدًا طعامًا بعد مرور التاريخ المدون على الملصق.**
- **شراء الفاكهة والخضروات التي تبدو طازجة .اسأل عامل بقالة عن مدى نضارة المنتج قبل شرائه.**
- **لا تشتري الطعام في علب منبعجة أو منتفخة ، أو صناديق ممزقة ، أو أغلفة بلاستيكية بها تسرب.**
- **لا تأكل عينات الطعام في محلات البقالة.**
- **لا تشترِ الأطعمة المخزنة في صناديق في محلات البقالة.**
- **لا تشتري البيض المكسور أو غير المبرد.**
- **ضع الأطعمة التي يمكن أن تفسد في الثلاجة على الفور عندما تصل إلى المنزل من متجر البقالة.**

كيف يمكنني تحضير الأطعمة قبل طهيها؟

- **اغسل يديك جيدًا قبل تحضير الأطعمة.**
- **قم بإذابة الأطعمة المجمدة في الثلاجة أو الميكروويف .استخدم الأطعمة على الفور بعد إذابتها .لا تجمد الأطعمة مرة أخرى بعد إذابتها.**
- **اغسل الفواكه والخضروات بالكامل تحت الماء الجاري قبل تقشيرها وتقطيعها .اقطع المناطق المصابة بالكدمات.**
- **استخدم ألواح تقطيع منفصلة للحوم والخضروات.**
- **اغسل الجزء العلوي من الأطعمة المعلبة بالصابون والماء الدافئ قبل فتحها**

كيف يمكنني طهي الأطعمة وتخزينها؟

- **اطبخ اللحم حتى ينضج جيدًا .قم بشراء مقياس حرارة اللحوم للتحقق من درجة حرارة اللحوم للتأكد من نضجها تمامًا .يُطهى اللحم الأحمر إلى 165 درجة ويطهى الدواجن إلى 180 درجة .يمكن أن يترك الطهي في الميكروويف بقعًا باردة حيث يمكن أن تنمو البكتيريا .عند طهي الأطعمة أو تسخينها في الميكروويف ، اقلب الطبق كثيرًا وحرك الأطعمة.**
- **لا تتذوق الطعام بنفس الملعقة التي تستخدمها لتقليب الطعام أثناء طهيه .استخدم ملعقة منفصلة للتذوق.**
- **لا تترك الطعام خارج الثلاجة أبدًا لأكثر من ساعتين .يجب عدم ترك الأطعمة التي تحتوي على البيض أو المايونيز خارج الثلاجة لأكثر من ساعة.**
- **قسّم بقايا الطعام إلى كميات صغيرة وضعها في حاويات صغيرة في الثلاجة حتى تبرد بسرعة.**
- **تخلص من الطعام غير المستخدم الذي ظل في الثلاجة لمدة يومين إلى ثلاثة أيام .لا تقم بإعادة تسخين أو تناول طعام كريه الرائحة أو به عفن.**

كيف يمكنني تقليل البكتيريا في المطبخ؟

- **اغسل مناشف الصحون والإسفنج كل يوم .استخدم المُبيض والماء الساخن لغسلها وشطفها جيدًا . استبدل الإسفنج مرة واحدة في الأسبوع بأخرى جديدة .استخدم مناشف نظيفة كل يوم.**
- **امسحي الانسكابات وحافظي على مطبخك نظيفًا .استخدم مزيجًا من 1 ملعقة كبيرة من المبيض في 1 لتر من الماء الدافئ لتنظيف مطبخك .حافظ على العدادات والخزائن والأجهزة والأماكن الأخرى التي قد يلمسها الطعام نظيفة قدر الإمكان.**
- **اغسل ألواح التقطيع بالماء الساخن والصابون أو في غسالة الأطباق بعد استخدامها.**